



Oktober 2015: Kürbissuppe

Zutaten (4 Personen):

- » 1,25 kg Hokkaidokürbis
- » 250g Porree
- » 1 große Zwiebel
- » 1 EL Olivenöl
- » Salz, Pfeffer, Curry
- » 500 ml Gemüsebrühe
- » 125 ml Weißwein
- » 100 g Saure Sahne
- » Kürbiskerne

Zubereitung:

Kürbis waschen, entkernen, Kürbisfruchtfleisch mit Schale klein würfeln, Porree in Ringe schneiden, Zwiebeln fein würfeln, Gemüse in heißem Öl kurz andünsten, mit Brühe und Wein ablöschen, 20 Minuten dünsten, Suppe pürieren, zum Schluss die Sahne zugeben, in einer Pfanne ohne Fett geröstete Kürbiskerne und darüber streuen.

Variation:

- » statt Porree Frühlingszwiebel oder Möhren einsetzen
- » mit Orangensaft ablöschen
- » mit Knoblauch, fein geriebenem Ingwer, Muskat oder getrockneten Kräutern abschmecken